

KETTLER

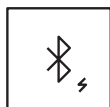
ESTABLISHED IN
GERMANY



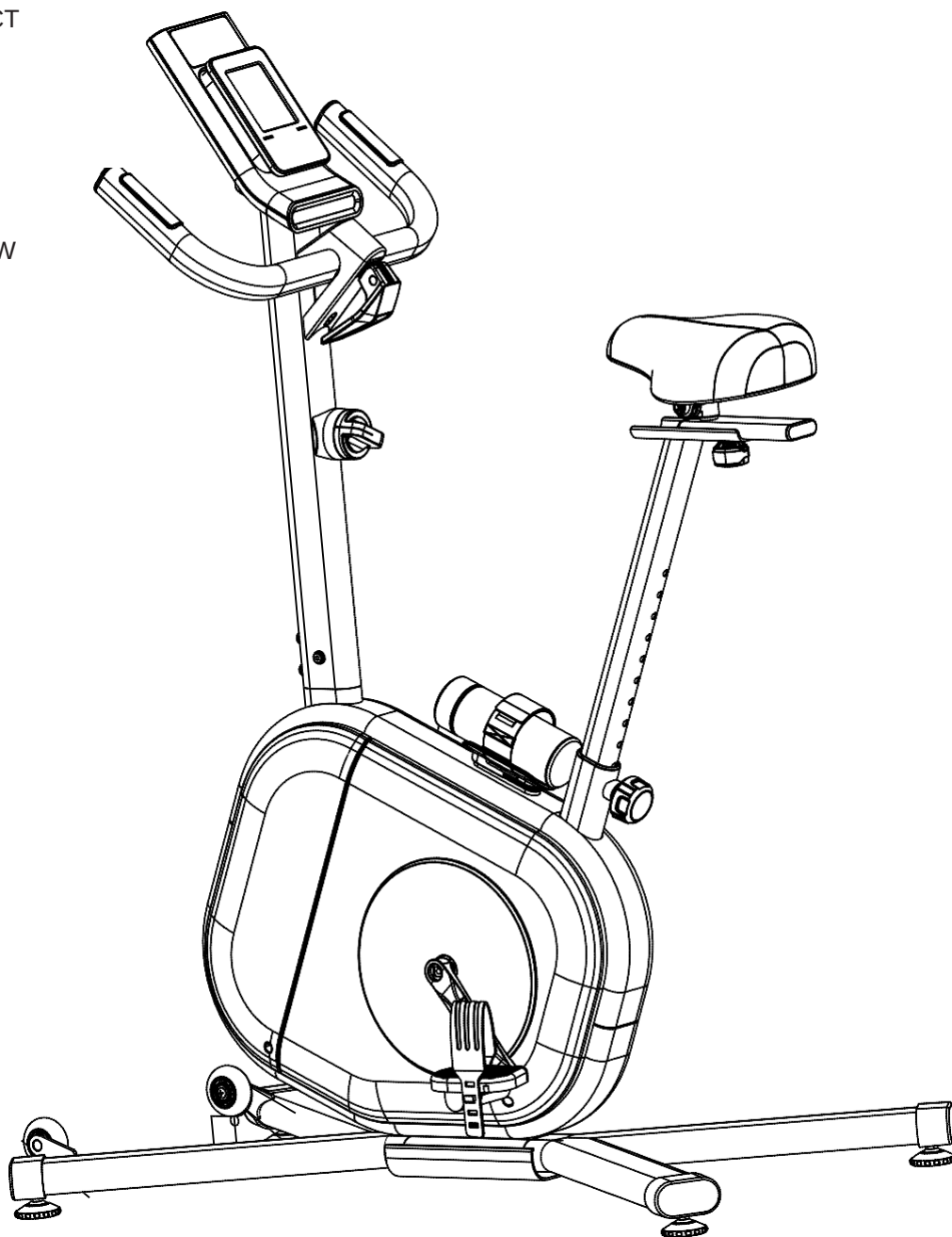
KETT
CARDIOCONNECT



KETT
SPORTY FRAME



BLUETOOTH LOW
ENERGY



FORZA S5

Exercise bicycle

ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ
ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ ЖАТТЫҒУ ЖАСАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

МАЗМҰНЫ

KETTLE — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН	2
1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР	3
2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР	5
3 KETTLE FORZA S5 техникалық сипаттамалары	6
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ	7
1. Жиынтықтамасы	7
2. Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы	9
3. KETTLE FORZA S5 құрастыру жөніндегі нұсқаулық	10
5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ	15
1. Тұтқаның еңіс бұрышын реттеу	15
2. Отырғыш биіктігін реттеу	15
3. Отырғыш қалпын реттеу	15
4. Жүктемені реттеу	15
5. Пульс датчиктері	16
6. Жаттығу құрылғысын жылжыту	16
6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ	17
1. Батырмалардың функциялары	17
2. Жаттығу компьютерінің дисплейінде ақпараттың көрсетілуі	17
3. Мақсаттық мәндерді теңшеу	18
4. Пульсті өлшеу	18
5. Recovery/Қалпына келтіру функциясы	19
6. Күту режимі	19
7. Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру	19
7 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР	20
1. Жаттығуларды жоспарлау және басқару	20
2. Пульсті өлшеу	20
3. Төзімділік жаттығуларына арналған көрсеткіштер, жүктеме деңгейі	20
4. Бой қыздыру және қалпына келтіру	22
5. Базалық жаттығулар	22
8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ	26
1. Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	26
2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет	26
3. Жаттығу құрылғысын жөндеу	26
9 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӨДЕГЕ ЖАРАТУ	27
1. Жаттығу құрылғысын тасымалдау	27
2. Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары	27
3. Жаттығу құрылғысын көдеге жарату	27

KETTLER — ГЕРМАНИЯДАН ШЫҚҚАН

KETTLER брендінің тарихы 1949 жылғы 15 қаңтарда басталған, сол кезде Хайнц Кеттлер Германияның батысындағы Энзе қаласында шағын металлургия фабрикасын ашқан болатын. Уақыт өте келе жасап шығарылатын өнім ассортименті кеңейтіліп, 1966 жылғы 25 қазанда KETTLER сауда маркасы тіркеледі. 1968 жылы фабрикада спорттық жаттығу құрылғыларының өндірісі іске қосылады. Бұл бағыт, басқаларымен қатар, KETTLER брендин Германияда және бүкіл әлемде ең танымал брендтердің біріне айналдырады. Өз өнімі үшін өндіруші беделді халықаралық сыйлықтарға ұсынылған болатын.

2009–2011 жж. аралығында Plus X Award® сыйлығында KETTLER «Ең инновациялық бренд» арнайы марапатын үш рет алды. Сыйлық номинанттарын анықтағанда Heinz Kettler GmbH & Co. KG компаниясының спорттық индустрияны дамытуға қосқан үлесі ескерілді. 2013 жылы ISPO® сыйлығында KETTLER Racer S велоэргометрi денсаулыққа және фитнеске арналған тауарлар арасында «Алтын жеңімпаз» номинациясының көшбасшысы атанды. 2017 жылы KETTLER ERGO C10 велоэргометрi «Тамаша дизайн» номинациясында German Design Award Special® сыйлығына ие болды.

Пайда болғаннан бергі жолында бренд саламатты өмір салтының синониміне айналады – KETTLER өнімінің арқасында пайдаланушылардың бірнеше буыны тұрақты жаттығуды пайдалы дағдыға айналдырды. Бүгінгі таңда да KETTLER компаниясы бүкіл әлемде адамдарды спортпен шұғылдануға, өз денсаулығының қамын ойлауға және өмір сапасын арттыруға жігерлендіріп келеді.

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз. KETTLER FORZA S5 веложаттығу құрылғысында заманауи технологиялар мен эргономикалық дизайн үйлескен. Үйдегі жайлы жағдайда веложаттығу құрылғысында жаттығу сізге дене сымбатын жақсартуға және жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтуға көмектеседі.

**Назар аударыңыз!**

Жаттығу құрылғысын құрастырмай және пайдаланбай тұрып, осы Пайдалану мен құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1 ҚАУІПСІЗ ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛАР

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары туралы ақпараттандыру үшін жауапкершілік жаттығу құрылғысының иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балалар үшін өте қауіпті.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған орынжайда қараусыз қалдырмаңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалыстағы механизмдеріне адамның не жануардың дене мүшесі қысылып қалса, жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Балалар және физикалық, сенсорлық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар тек өздерінің қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана жаттығу құрылғысын пайдалана алады немесе қосылып тұрған жаттығу құрылғысының қасында бола алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қан тамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды. Жаттығу бағдарламаларын құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін. Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы дәлдігі жоғары жабдық класына жатпайды, жүрек ырғағын мониторингтеу жүйесінің көрсеткіштері нақты мәндерден өзгеше болуы мүмкін. Жаттығу кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз. Жаттығу құрылғысын терапиялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
- ⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның апаттық тоқтату механизмімен мұқият танысып шығыңыз.
- Жаттығу құрылғысына әрқашанда ол толық тоқтап тұрғанда ғана абайлап мініп-түсіңіз.
- Жаттығу құрылғысының еркін жүріс механизмі жоқ кейбір қозғалмалы бөліктерін бірден тоқтату мүмкін емес екендігіне назар аударыңыз.
- Жарақаттанып қалмау үшін қолыңызды жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөліктеріне қоймаңыз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.

- Жаттығу құрылғысында жаттыққан кезде тек спорттық киім мен аяқ киімді киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз. Жалаң аяқ немесе тірек бетінде (мысалы, тірек алаңында, педальда және т. б.) аяқ басын орнықты қоюға мүмкіндік бермейтін немесе табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз.
- Жаттығу құрылғысының жанында жоғары деңгейлі электрмагнитті сәулеленуі бар қандай да болсын құрылғыны пайдаланбаңыз, электрмагнитті сәулелену жаттығу құрылғысы компьютерінің көрсеткіштеріне әсер етуі мүмкін.
- Егер жаттығу құрылғысының желдетуге арналған тесіктері бар болса, орнатқан кезде олар жабылып қалмағанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 0,5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының электрондық және басқа да компоненттеріне кері әсер етуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының бөлшектерін үнемі шаңнан және басқа ластанудан тазартып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының компьютері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерін қорғайтын лак-бояу жабынын зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, жаттығуды дереу тоқтатыңыз. Егер оны өз бетіңізше және қауіпсіз шығара алмайтын болсаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Жаттығу құрылғысының электрондық құрылғыларының жұмысын қамтамасыз ететін қуаты сөйілген қуат беру элементтерін батарея бөлігінен шығарып алып, қажет болса, жаңасына ауыстыру керек. Қуаты сөйілген қуат беру элементтері батарея бөлігінде қалып қалса, олар электрондық құрылғылар жұмысын бұзуы мүмкін.
- Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының жылжымалы және үйкелісетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатып алынады) тұрақты түрде өңдеп отыруды ұсынамыз.
- Жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысына тән емес дыбыс шықса, қозғалмалы бөлшектері айқасып не бұғатталып қалса және т. б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндемеңіз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2 ТЕХНОЛОГИЯЛАР



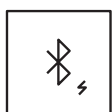
KETT CardioConnect

Кардиодатчиктің сымсыз сигналын қабылдау/жіберу технологиясы. Жаттығу кезінде пульсті өлшейді және жаттығу компьютерінде нәтижелердің көрсетілуін сымсыз қамтамасыз етеді.



KETT SPORTY FRAME

Sporty Frame қаңқасының геометриясы қарқындылығы жоғары және ұзақ жаттығуларға бағытталған. Екі есе қатайтылған қаңқасының конструкциясы жаттығу құрылғысының берік орнықтылығын және ұзаққа жарамдылығын қамтамасыз етеді.



BLUETOOTH LOW ENERGY

Bluetooth спецификациясының жаңа нұсқасы қолданбалардың кең диапазонын қолдау мүмкіндігін береді және денсаулық сақтау, дене шынықтыру және спорт салаларында ыңғайлы пайдалану үшін ақырғы құрылғының өлшемін кішірейтеді.

3 KETTLER FORZA S5 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жаттығу құрылғысының моделі	FORZA S5
Класы	HB
Жүктеу жүйесі	Магнитті
Сермер массасы	7 кг
Жүктемені реттеу	Қолмен
Жүктеме деңгейлері	10
Q-фактор	250 мм
Жаттығу компьютерінің қуат көзі	Қуат беру элементтері, AA типті×2
Пульсті өлшеу	Тұтқалардағы датчиктер
Жаттығу құрылғысының өлшемдері	115×60×143 см
Қаптама өлшемі	89×28,5×77 см
Салмағы	39 кг
Қаптамадағы салмағы	44 кг
Пайдаланушының максималды салмағы	130 кг
Жаттығу компьютерінің дисплейі	Жарықбергіші жоқ LCD-дисплей
Жаттығу компьютерінің дисплейінде көрсетілетін деректер	Жаттығу уақыты, жылдамдық, өткен қашықтық, калориялар, пульс жиілігі, бір минуттағы айналымдар саны, қалпына келу жылдамдығы, мақсаттық теңшеулер
Қосымша функциялар	Кардиодатчик сигналын қабылдағыш, тұтқа еңісінің реттемесі, отырғыш қалпының реттемесі, мобилді құрылғылар ұстағышы, бөтелке ұстағыш, тасымалдағыш роликтер, еден қисықтығының компенсаторлары
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл

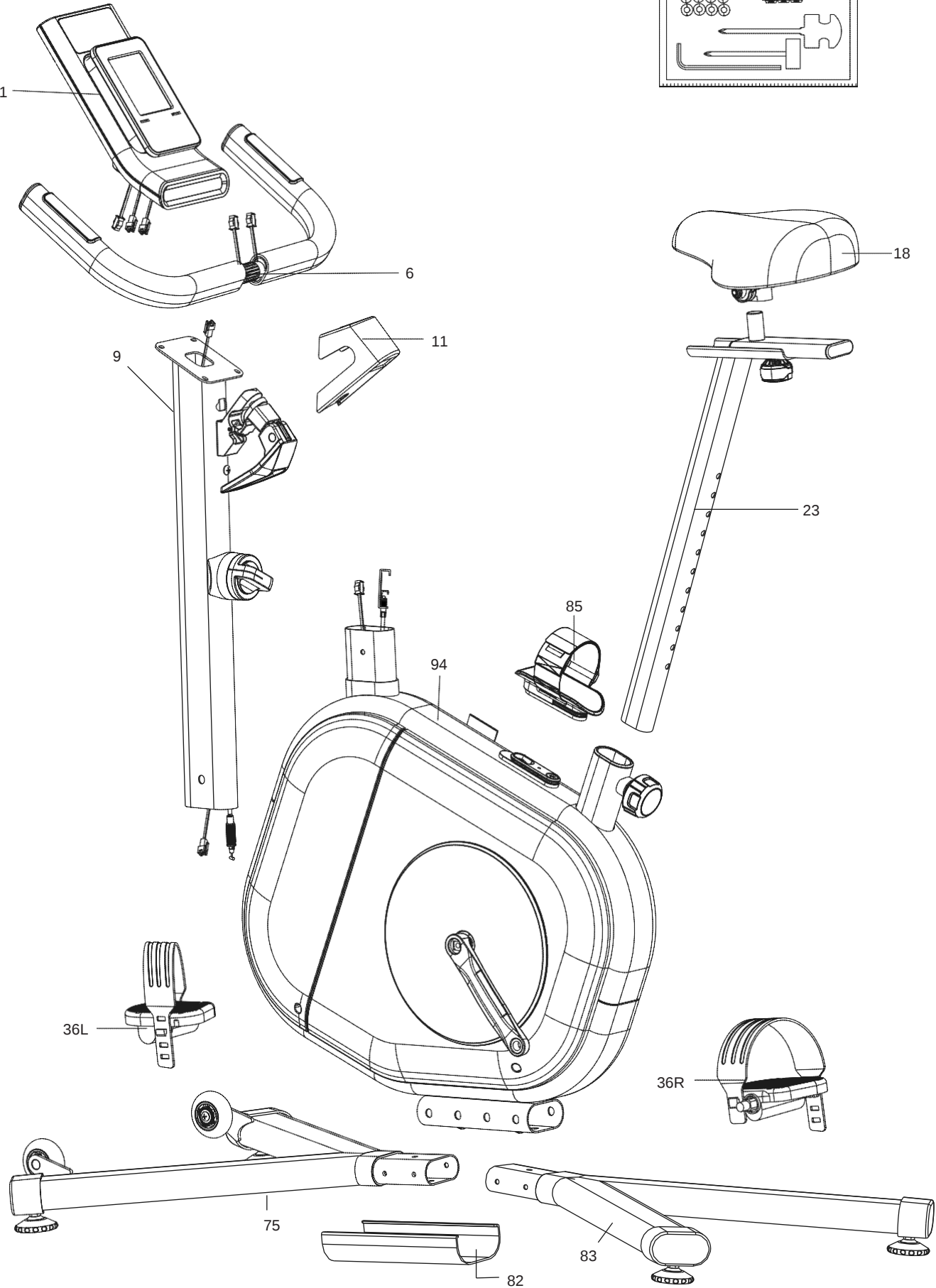
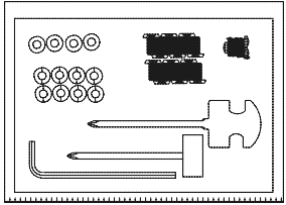
4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

- ⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- ⚠ Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес береміз.
- ⚠ Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

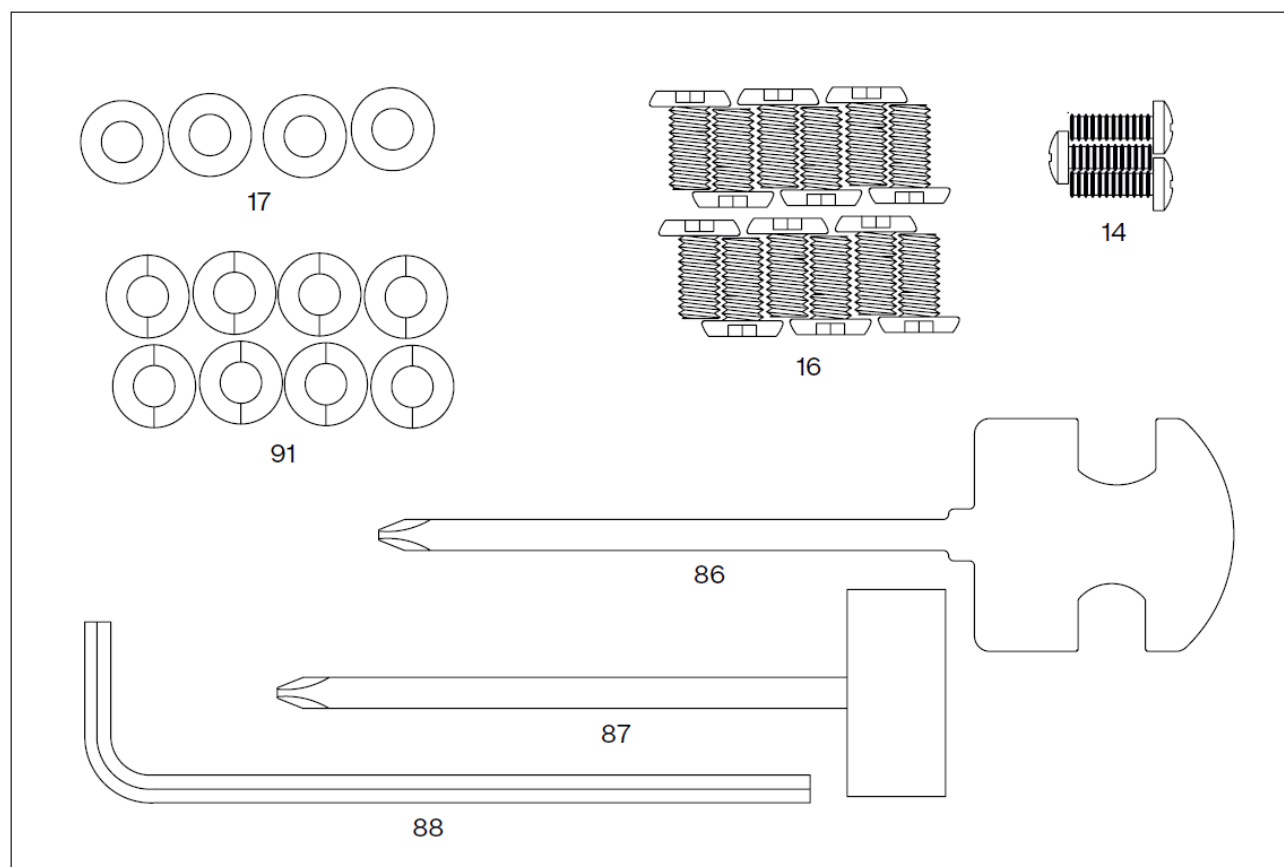
Құрастыруға кірісер алдында конструкцияның және бекітпенің бүкіл элементтерін бос алаңда жайып қойып, қаптау материалын алып тастауға кеңес береміз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Конструкцияның, құрал-саймандар мен бекітпенің барлық элементтері мәлімделген мөлшерде екеніне көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
1	Жаттығу компьютері	1 д.
6	Тұтқа	1 д.
9	Тұтқа тағаны	1 д.
11	Тұтқа бекітпесінің қақпағы	1 д.
18	Отырғыш	1 д.
23	Отырғышасты құбыр	1 д.
36 L/R	Сол жақ/оң жақ педаль	1 жұп
75	Алдыңғы тірек	1 д.
82	Төменгі қаптама	1 д.
83	Артқы тірек	1 д.
85	Бөтелке ұстағыш	1 д.
94	Негізгі қаңқа	1 д.
	Бекітпе мен құрал-саймандар жинағы	1 жинақ
	АА типті қуат беру элементі	2 д.
	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



4.2 Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

Өндіруші нөмірлері	Атауы	Саны
14	Бұран M5×P0,8×16	3 д.
16	Ішкі жағы алтықырлы бұран M8×P1,25×16	12 д.
17	Тығырық d8×D16×2T	4 д.
86	Көп функциялы кілт, 13/15 мм	1 д.
87	Тұқыр кілті, 13/14 мм	1 д.
88	Алтықырлы кілт, 5 мм	1 д.
91	Иілген тығырық, d8×D16×2T	8 д.

FORZA S5**KETTLER**

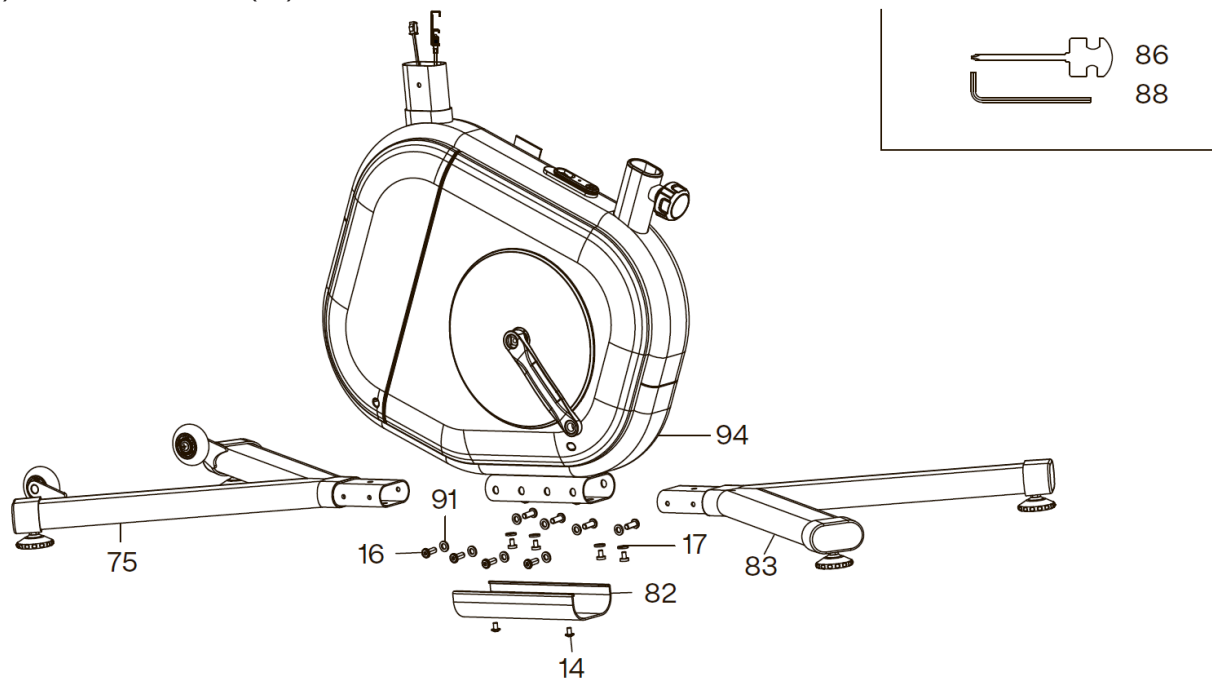
4.3 KETTLER FORZA S5 құрастыру жөніндегі нұсқаулық

1-қадам

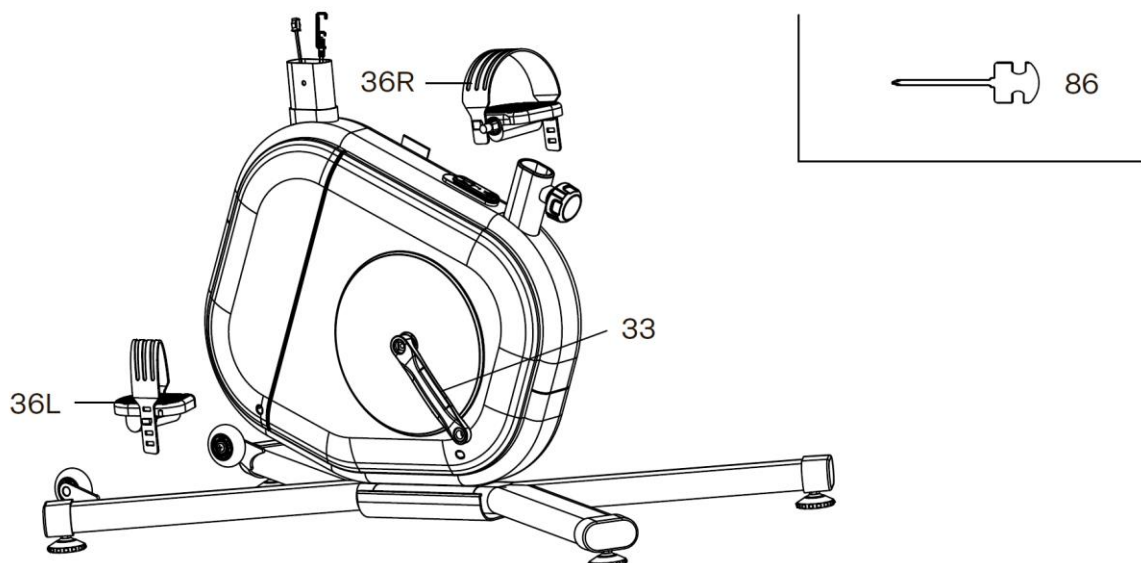
Тасымалдағыш роликтері (75) бар алдыңғы тіректі орнатыңыз және алтықырлы кілтті (88) пайдалана отырып, ішкі жағы алтықырлы бұрандардың (16), тығырықтар (17) мен иілген тығырықтардың (91) көмегімен қаңқаның алдыңғы бөлігіне бекітіңіз.

Артқы тіректі (83) қаңқаның артқы бөлігіне (94) орнатыңыз және алтықырлы кілтті (88) пайдалана отырып, ішкі жағы алтықырлы бұрандардың (16), тығырықтардың (17) және иілген тығырықтардың (91) көмегімен бекітіңіз.

Көп функциялы кілттің (86) бұрауышын пайдалана отырып, төменгі қаптаманы (82) бұрандалардың (14) көмегімен қаңқаға (94) бекітіңіз.



Педальдар (36) таңбаланған: L — сол жақ, R — оң жақ. Көп функциялы кілтті (86) пайдалана отырып, педальдарды (36) бұлақтарға (33) бекітіңіз. Сол жақ педальдың сол жақ бұрамасы болатынына назар аударыңыз.

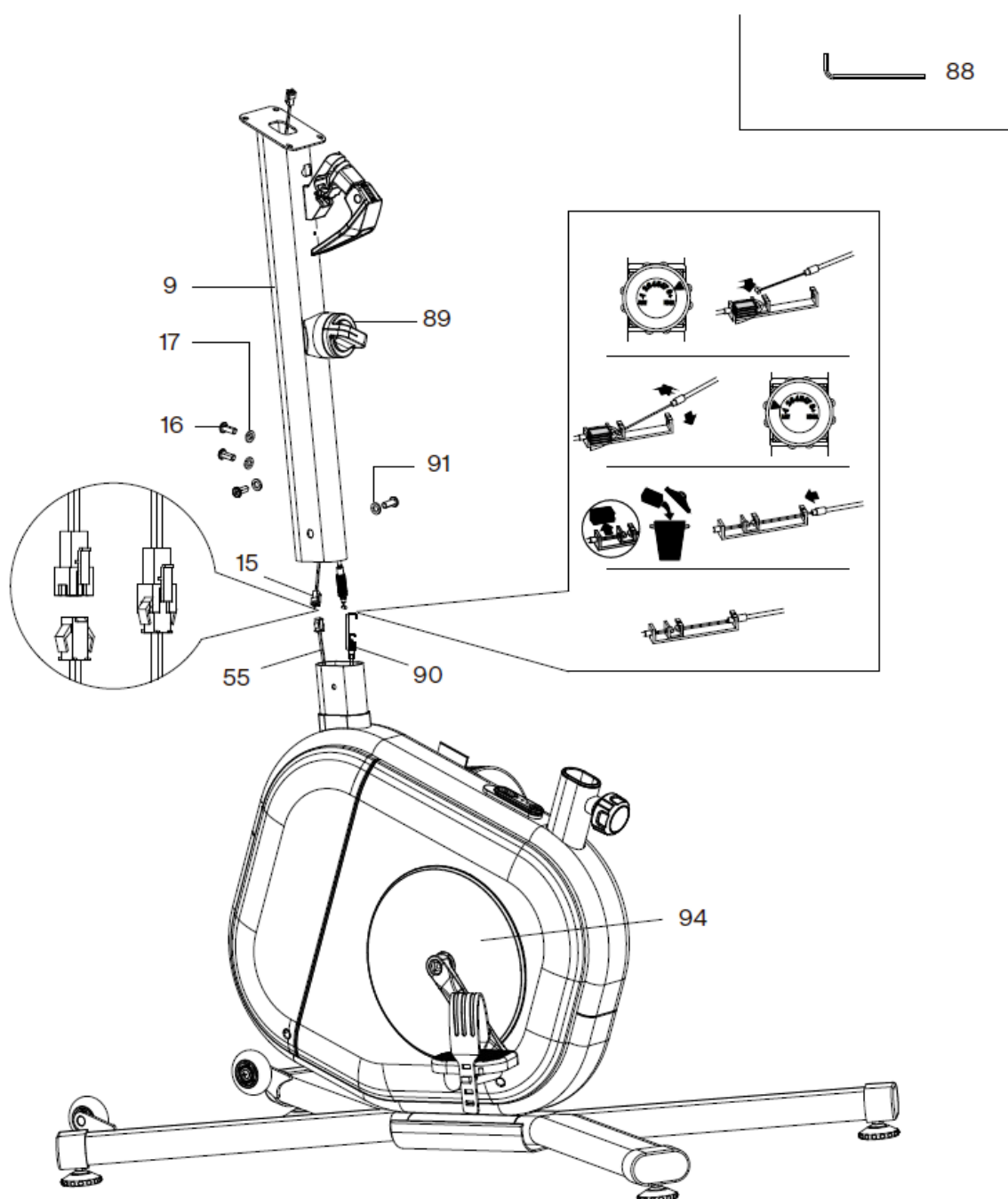


3-қадам

Жүктеме реттегішін (89), қосымша суретте көрсетілгендей, максималды қалпына орнатыңыз. Жүктеме реттегіші сымарқанының негізінен (90) сақтандырғыш ендірмені шығарып алыңыз.

Алтықырлы кілттің (88) көмегімен алдын ала орнатылған бұрандарды (16) бұрап алыңыз және тығырықтар (17) мен иілген тығырықтарды (91) шешіп алыңыз. Тұтқа тағанын (9) негізгі қаңқада (94) орналасқан тұтқа тағанының негізіне кіргізіңіз. Сигналдық кабельдерді (15) және (55) жүктеме реттегіші сымарқанының екі ұшын жалғаңыз.

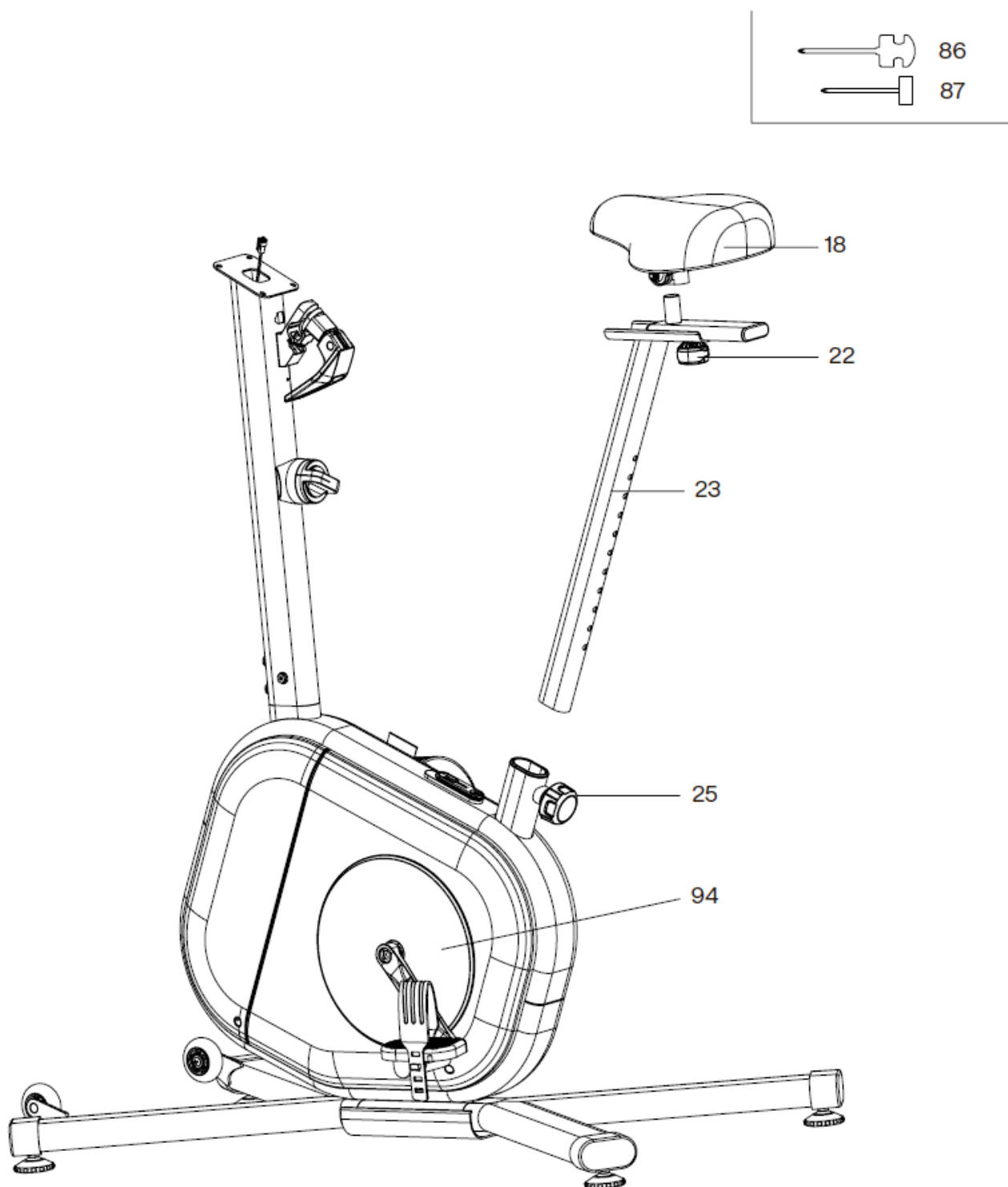
Алтықырлы кілтті (88) пайдалана отырып, тұтқа тағанын (9) бұрандардың (16), тығырықтар (17) мен иілген тығырықтардың (91) көмегімен негізгі қаңқаға бекітіңіз. Кабельдер мен сымарқанның таған мен қаңқа арасына түсуіне жол бермеңіз.



4-қадам

Бекіткішті (25) босатыңыз және бекіткішті ұстап тартыңыз, содан кейін отырғышасты құбырды (23) қаңқаға (94) енгізіңіз. Бекіткішті (25) тартып бұраңыз.

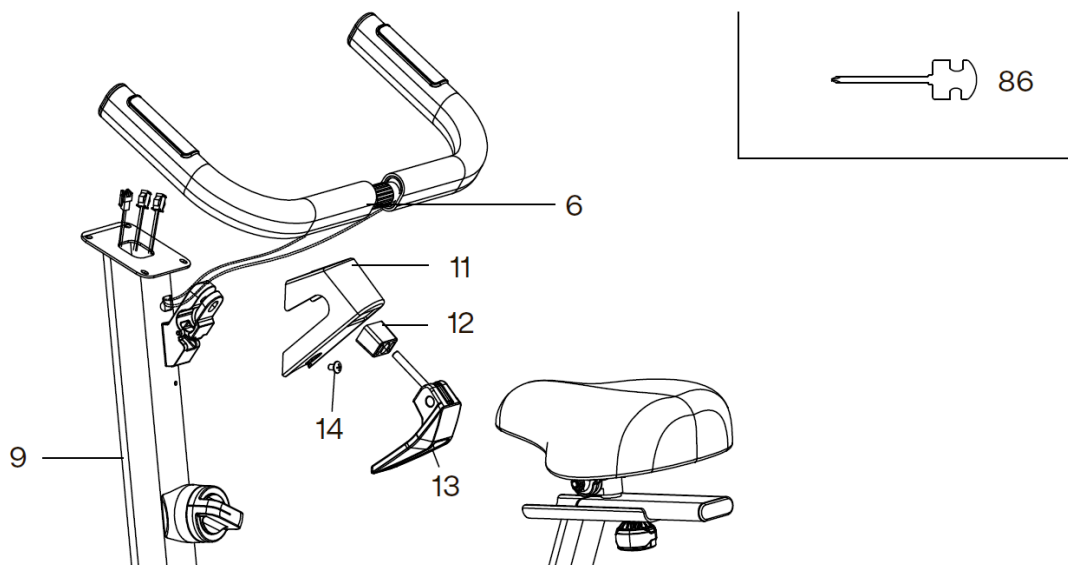
Отырғышты (18) отырғышасты құбырына (23) орнатыңыз және көп функциялы кілттің (86) және тұқыр кілтінің (87) көмегімен бекітіңіз.



5-қадам

Пульс датчигінің кабельдерін тағандағы тесікке кіргізіп, тұтқаны (6) тұтқа тағанына (9) орнатыңыз. Тұтқаны (6) және тұтқа бекітпесінің қақпағын (11) бекіткіштің тірек көпшігінің (12) және бекіткіштің (13) көмегімен бекітіңіз.

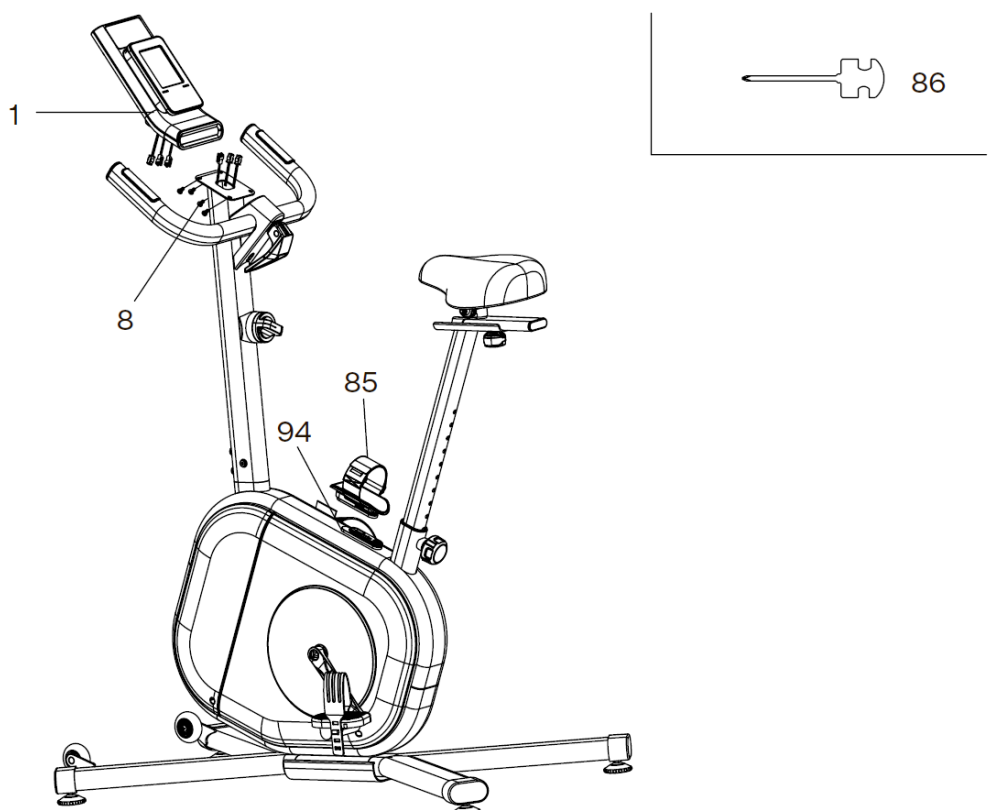
Көп функциялы кілттің (86) айқыш бұрауышын пайдалана отырып, тұтқа бекітпесінің қақпағын (11) бұrandаның (14) көмегімен бекітіңіз.

**6-қадам**

Көп функциялы кілттің (86) айқыш бұрауышының көмегімен жаттығу компьютерінен (1) алдын ала орнатылған бұрандаларды (8) бұрап шығарыңыз.

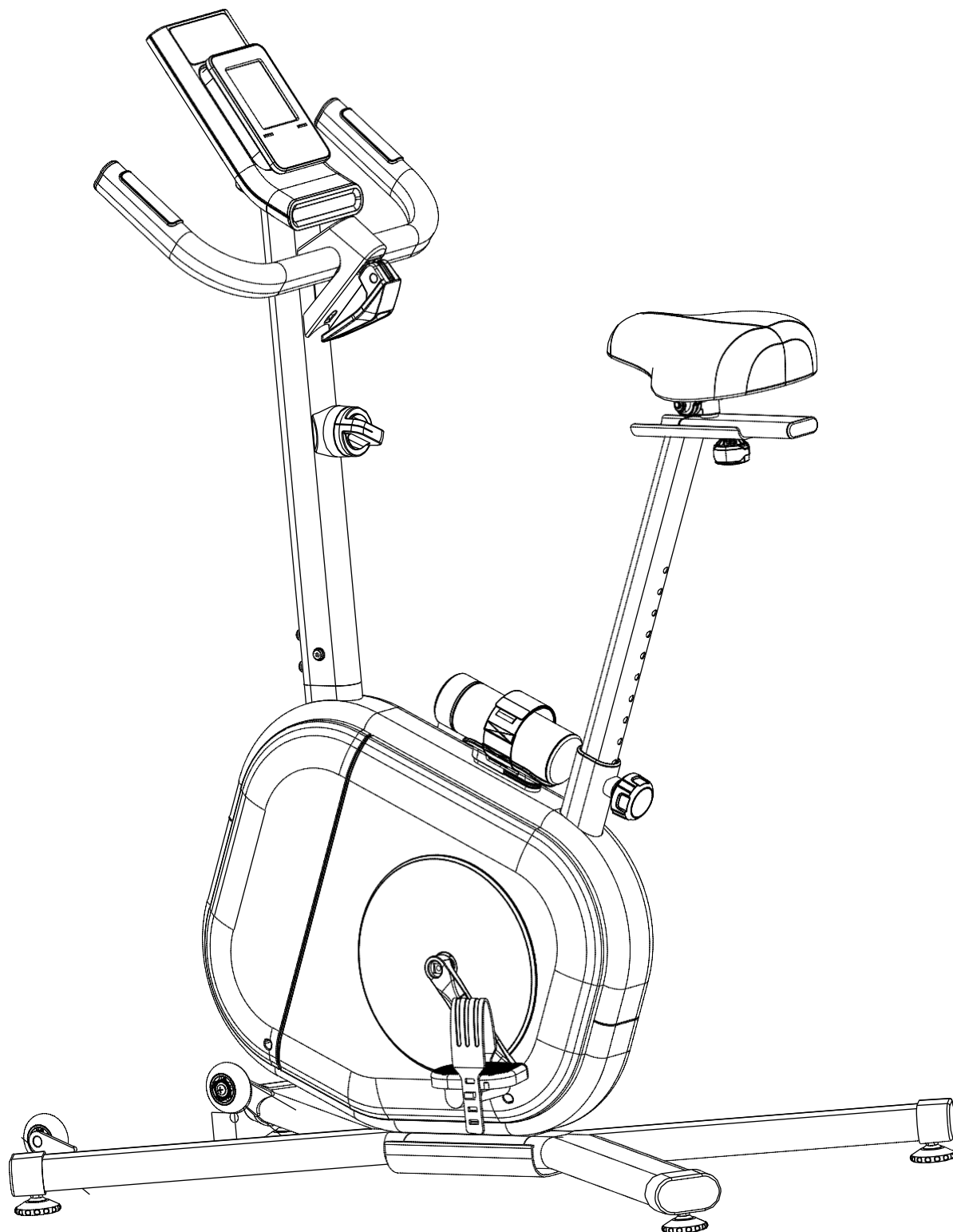
Тұтқа тағанының кабельдерін жаттығу компьютеріне (1) жалғаңыз және көп функциялы кілттің (86) айқыш бұрауышын пайдалана отырып, бұрандалардың (8) көмегімен жаттығу компьютерін тұтқа тағанына бекітіңіз.

Бөтелке ұстағышты (85) бөтелке ұстағыштың негізіне (94) үстінен төмен қарайғы бағытта орнатыңыз.



7-қадам

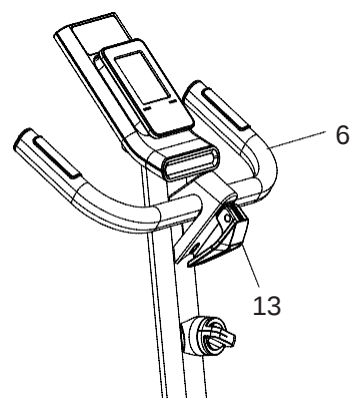
Жаттығу құрылғысы құрастырылды және пайдалануға дайын.



5 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

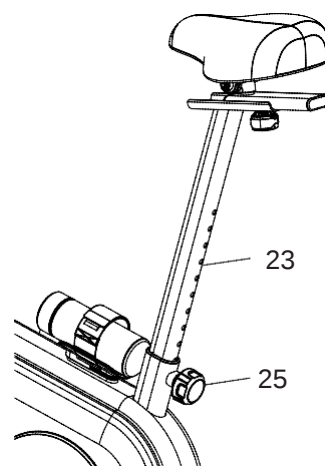
5.1 Тұтқаның еңіс бұрышын реттеу

Сіз тұтқаның еңіс бұрышын реттей аласыз. Ол үшін бекіткішті (13) босатыңыз және тұтқаның (6) өзіңізге қажет еңіс бұрышын туралап алыңыз. Осыдан кейін бекіткішті (13) тартып бұраңыз.



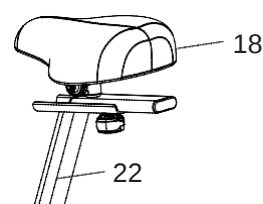
5.2 Отырғыш биіктігін реттеу

Жаттығу құрылғысын өз бойыңызға сәйкес теңшей аласыз. Ол үшін отырғыштың биіктігін реттеу талап етіледі. Бекіткішті (25) босатыңыз және бекіткіштен ұстап, тартыңыз, содан кейін отырғышасты құбырдың (23) биіктігін реттеңіз. Бекіткішті (25) тартып бұраңыз.



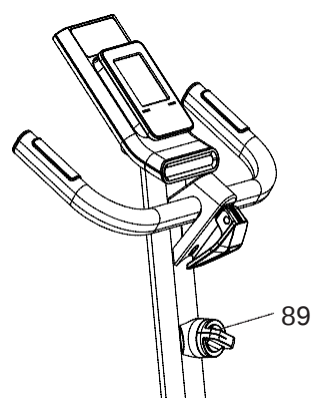
5.3 Отырғыш қалпын реттеу

Отырғыштың көлденең қалпын реттей аласыз. Ол үшін бекіткішті (22) босатыңыз және отырғышты (18) бағыттағыш бойымен алға немесе артқа қарай жылжытыңыз. Осыдан кейін бекіткішті (22) тартып бұраңыз.



5.4 Жүктемені реттеу

Осы модельде жүктеменің 10 деңгейі қарастырылған. Жүктемені реттеу жаттығу құрылғысы тұтқасының тағанында орналасқан жүктеме реттегішін (89) айналдыру арқылы жасалады. Жүктемені ұлғайту үшін жүктеме реттегішін сағат тілі бойымен айналдырыңыз. Егер жүктемені азайту керек болса, жүктеме реттегішін сағат тіліне қарсы айналдырыңыз.



5.5 Пульс датчиктері

Пульс датчиктері дұрыс жұмыс істеуі үшін тұтқадағы сенсорлық тілімшелер алақанға тығыз, бірақ тым қатты емес жанасып тұруы керек. Сенсорлар жұмысы электрлік потенциалды өлшеуге негізделген, сол себепті алақандар сәл дымқыл болуы тиіс. Алақанға крем мен май жақпаңыз, өйткені оның терідегі қабаты өлшеуге кедергі келтіруі мүмкін. Пульстің сигналы келгенде дисплейде «жүрек» таңбасы пайда болады. Көрсеткіштер өлшеу басталғаннан кейін шамамен 10 секундта тұрақтанады.

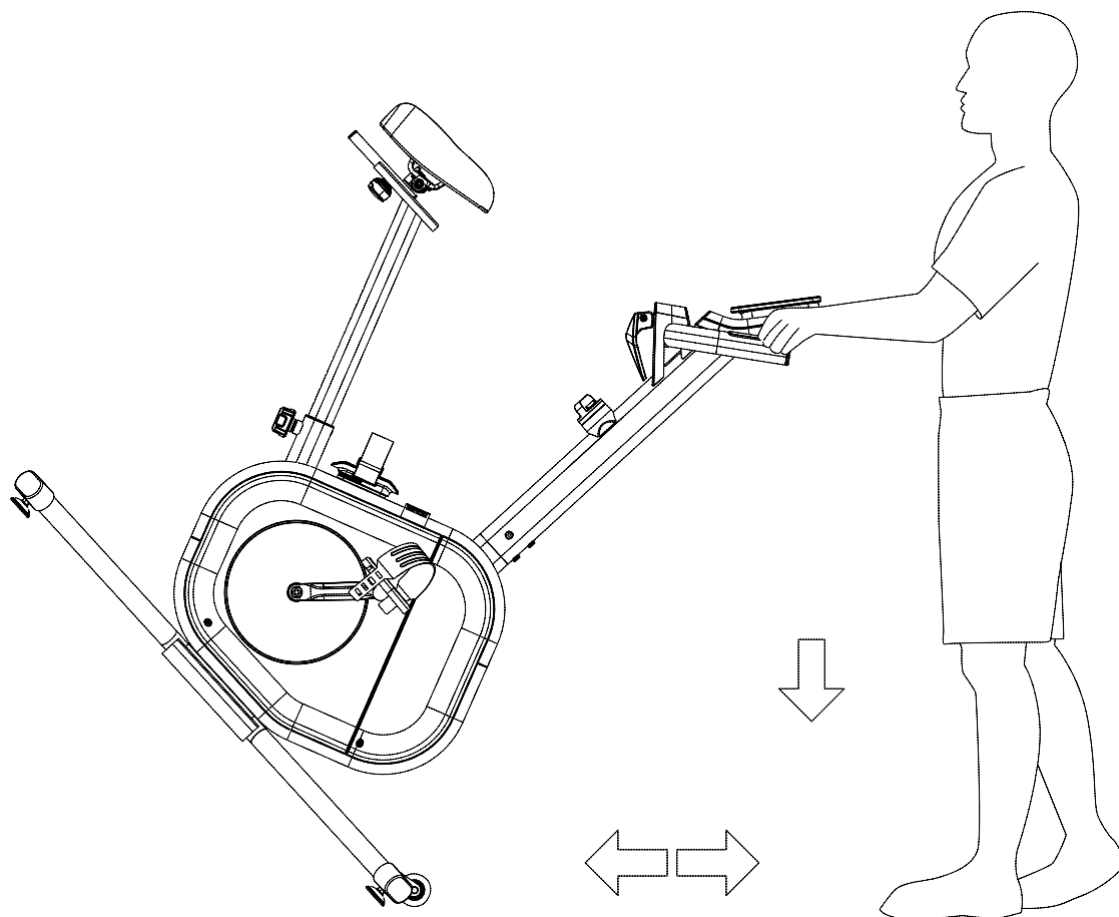
Осы жаттығу құрылғысы шағын кардиодатчик сигналын қабылдағышпен жабдықталған (жиынтыққа кірмейді). Шағын кардиодатчикті пайдалану үшін оны қосымша сатып алу керек. Шағын кардиодатчикті жаттығу компьютеріне қалай қосуға болатыны туралы ақпарат «Жаттығу компьютері» тарауында көрсетілген.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысының компьютері медициналық аспап емес, оның көрсеткіштерін жаттығу қарқындылығын бақылау үшін ғана анықтамалық мақсаттарда пайдалану керек. Егер жаттығу кезінде басыңыз айналса немесе әлсіздік сезген болсаңыз, жаттығуды дереу тоқтатып, қажет болса, медициналық көмекке жүгініңіз.

5.6 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Аяғыңызбен алдыңғы тірекке басыңыз. Тұтқаны қолмен ұстаңыз да, жаттығу құрылғысы алдыңғы тіректе орналасқан тасымалдағыш роликтерге тұрғанша жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай абайлап түсіріңіз. Содан кейін жаттығу құрылғысын қажетті орынға жылжытыңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз — бұл роликтерді және жаттығу құрылғысының өзін зақымдауы мүмкін.



6 ЖАТТЫҒУ КОМПЬЮТЕРІ

6.1 Батырмалардың функциялары



Батырма	Жалпы сипаттамасы
+	Көрсеткіштің (уақыт, қашықтық, калориялар, пульс) мәнін көбейтеді.
—	Көрсеткіштің (уақыт, қашықтық, калориялар, пульс) мәнін азайтады.
RESET/ТҮСІРІП ТАСТАУ	Барлық көрсеткіштерді нөлге түсіріп тастайды.
RECOVERY/ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ	Жаттығудан кейін пульстің қалпына келу жылдамдығын өлшеу. Жаттығудан кейін RECOVERY батырмасын басыңыз. Бір минуттық интервалдың кері санағы басталады. Осы интервал аяқталғаннан кейін жүйе пайдаланушының күйін F1–F6 шәкілі бойынша бағалайды.
MODE/РЕЖИМ	Таңдалған режимді растайды.

6.2 Жаттығу компьютерінің дисплейінде ақпараттың көрсетілуі

Параметр	Мәндер диапазоны
RPM / Айналу жылдамдығы	0–15–999 айн/мин.
SPEED / Жылдамдық	0,0–99,9 км/сағ.
TIME / Уақыт	0:00–99:59 мин.
DISTANCE / Қашықтық	0,00–99,99 км.
CALORIES / Калориялар	0–9999 ккал.
PULSE / Пульс	30–240 соққы/мин.

6.3 Мақсаттық мәндерді теңшеу

Құрылғыны қосыңыз. Барлық көрсеткіштер бір секунд көрсетілетін болады және де дыбыстық сигнал беріледі. Содан кейін дисплейде мәндер шәкілі көрсетіледі, ал құрылғы күту режиміне өтеді. Күту режимінде жаттығуды бірден бастай беруге болады немесе алдымен жаттығудың қажетті көрсеткішінің мақсаттық мәнін орнатып алуға болады. Егер мақсаттық мән орнатылмаған болса, жаттығу кезінде барлық көрсеткіштер

көбею жағына өзгереді. Егер көрсеткіштің мақсаттық мәні орнатылған болса, жаттығу кезінде көрсеткіш кері қарай — мақсаттық мәннен нөлге дейін саналатын болады. Бұл ереже пульс көрсеткішіне қатысты емес. Дыбыстық сигнал жаттығудың басталғаны туралы хабарлайды, ал сәйкес мақсаттық көрсеткіш жыпылықтайтын болады. Қозғалыс басталғаннан кейін көрсеткіш кері қарай санала бастайды. Берілген максималды пульстен асып түскен жағдайда пульстің ағымдағы мәні тиісті терезеде жыпылықтай бастайды.

Мақсаттық мәндерді орнату

Теңшеу режиміне кіру үшін күту режимінде MODE (Режим) батырмасын басыңыз. Көрсеткіштің мәні жыпылықтайтын болады. Қалаулы мақсаттық мәнді «+» немесе «-» батырмаларымен орнатыңыз. Содан кейін растау үшін MODE (Режим) батырмасын басыңыз. Осы операцияны келесі параметрлерді кезек-кезек орнату үшін қайталаңыз: TIME (Уақыт), DISTANCE (Қашықтық), CALORIES (Калориялар) және PULSE (Пульс).

6.4 Пульсті өлшеу

Пульсті өлшеу үшін тұтқалардағы пульсометр пайдаланылады

Пульс — спортшы үшін ең маңызды сипаттама, оның негізінде жаттығулардың оңтайлы режимі таңдалады, ағзаның жағдайы бақыланады және жаттығулар арасындағы үзілістердің ұзақтығы анықталады. Пульсометрі бар жаттығу құрылғылары ағзаға түсетін жүктемені қадағалауға және жаттығулар қарқындылығын бақылауға мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде пульсті өлшеу үшін екі алақанды тұтқаларға қойып, экранда ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетілетін ПУЛЬС терезесінде ақпараттың пайда болуын күту керек.

Кеуде таратқышы осы жаттығу құрылғысының жеткізілім жиынтығына кірмейді, оны қосымша сатып алуға кеңес беріледі.

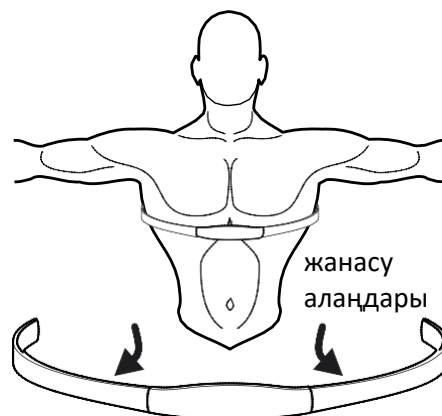
Кеуде кардиодатчигін пайдалану үшін оны денеге пайдалану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес бекітіңіз. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады. Пульсті сымсыз өлшеу жүйесін пайдалану жоғары дәлдікті ыңғайлылықпен үйлестіруге мүмкіндік береді, өйткені қолыңыз бос болады, одан бөлек, сізді жаттығу құрылғысымен байланыстыратын сымдар жоқ болады.

Жоғары вольтты аспаптар, трансформаторлар, теледидар, радиоқабылдағыштар, ұялы телефондар сияқты электрмагнитті сәулелену көздері кардиодатчик пен қабылдағыш арасында деректердің берілуіне кедергі келтіруі мүмкін екендігіне назар аударыңыз. Жаттығу құрылғысын қабылдау аймағында (шамамен 1 м) кедергі көздері болмайтындай етіп орналастыруға кеңес береміз.

Пульс жиілігін өлшеу үшін кардиодатчик денеңізден электр әлеуетін тіркейді, сондықтан түйісетін аймақтар теріге тығыз жанасып тұруы тиіс. Алайда, теріңіз аллергияға бейім болса, сіз таратқышты жұқа майканың үстінен тақсаңыз болады, бұндайда таратқыштың түйісу аймағына жанасатын матаны сулап қою керек. Алкогольді тұтыну не ағзаның жалпы сусыздануы аспаптың теріге дұрыс жанасуына кедергі келтіріп, өлшеудің дәлдігіне әсер етуі мүмкін екенін ескеріңіз. Жанасу алаңдарымен түйіскен аймақтағы терінің қалың түгі де деректердің бұрмалануына алып келуі мүмкін. Анағұрлым дәл өлшеу үшін жаттығуды бастамас бұрын жанасу аймақтарын сумен немесе арнайы электр өткізгіш гельмен аздап ылғалдандыруға кеңес береміз. Ол үшін вазелин мен құрамында майы бар кремдерді пайдаланбаңыз, өйткені олардың теріден импульстарды жазып алуға кедергі келтіретін оқшаулағыш қасиеттері бар болуы мүмкін.

Кеуде кардиодатчигін пайдалану

1. Кардиодатчикті созылғыш белбеуге бекітіңіз.
2. Кардиобелбеуді, суретте көрсетілгендей, денеге тағыңыз.
3. Бірнеше секундтан кейін компьютер дисплейінде сигналдың келгенін білдіретін таңба пайда болады және аз уақыттан кейін пульс жиілігі туралы деректер пайда болады.





НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Пульсті сымсыз өлшеу жүйесі пульс жиілігін өлшеудің жоғары дәлдігін қамтамасыз ететініне қарамастан, бұл медициналық аспап емес және диагностикалық немесе медициналық мақсаттарда пайдаланылуы мүмкін емес!

6.5 RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ) функциясы

Жаттығудың белсенді бөлігі аяқталғаннан кейін RECOVERY (ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ) батырмасын басыңыз. Пульс датчиктері бар тұтқадан ұстаңыз. Компьютер ұзақтығы 1 минут уақыт ішінде кері санақ бастайды, пульс белгішесі жыпылықтап тұрады. Осы интервал аяқталғаннан кейін жүйе пайдаланушының дене күйін F1 – F6 шәкілі бойынша бағалайды.

Нәтиже	Дене күйін бағалау	Пульстің бір минут ішінде қалпына келу жылдамдығы
F1	Тамаша	>50
F2	Жақсы	40–49
F3	Қанағаттанарлық	30–39
F4	Жарамды	20–29
F5	Көбірек жаттығу керек	10–19
F6	Жаттығу жеткіліксіз	<10

6.6 Күту режимі

Егер жаттығу құрылғысы пайдаланылмай тұрса, жаттығу компьютері 4 минуттан кейін автоматты түрде өшеді. Жаттығу компьютерін кез келген батырмаға басқанда немесе педальға басқанда қосуға болады.

6.7 Жаттығу компьютерінің қуат беру элементтерін ауыстыру

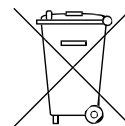
Жаттығу компьютері AA типті екі қуат беру элементінен қуат алады. Жаттығу компьютері дұрыс жұмыс істеуі үшін пайдаланылған қуат беру элементтерін уақтылы ауыстыру керек.

Ауыстыру тәртібі:

1. Компьютердің артқы жағындағы батарея бөлігінің қақпағын ашыңыз.
2. Пайдаланылған қуат беру элементтерін шығарып алыңыз.
3. Жаңа қуат беру элементтерін көрсетілген полярлыққа сәйкес орнатыңыз.
4. Батарея бөлігінің қақпағын орнына орнатыңыз.



Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдімгі тұрмыстық қоқыспен тастауға болмайды. Пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды қайта өңдеуге қатысты жергілікті нормалар мен ережелерге сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс.



7 ЖАТТЫҒУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Бұл бөлім тек анықтамалық сипатта берілген. Жаттығу бағдарламаларын анықтағанда ауруларды, талдауларды және ағзаның жеке ерекшеліктерін ескеретін жеке бағдарламаларды қалыптастыру үшін бейінді маманға жүгіну керек. Дұрыс емес жаттығу бағдарламасы немесе шамадан тыс жүктемелер денсаулыққа ауыр зиянын тигізуі мүмкін.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер шаршаңқырап, өзіңізді нашар сезініп немесе ауырсынып тұрсаңыз, жаттығу құрылғысында жаттығуды бастамаңыз.

Жаттығу құрылғысында алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде болғанда жаттығуға қатаң тыйым салынады. Егер жаттығу кезінде жағдайыңыз нашарлап, басыңыз айналса немесе ауырсыну сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, мүмкіндігіңізше, бірден дәрігерге жүгініңіз.

7.1 Дене дайындығы деңгейін анықтау

Жаттығулар жоспарын құрмас бұрын, қазіргі дене күйіңізді тексеріңіз. Дене күйіңізді дәрігер сынақтық жүктеме берудің көмегімен анықтай алады. Сынақ нәтижелері жаттығуларды жоспарлаудың негізіне алынуы тиіс. Егер жүктеме сынағынан өтпеген болсаңыз, жаттығу кезінде ауыр немесе шамадан тыс жүктеме алмау керек. Жоспарлаудың келесі негізгі қағидасын есепке алу қажет: төзімділікке жаттығу жүктеме көлемімен де, сондай-ақ жүктеменің мәнімен/қарқындылығымен де реттеледі.

7.2 Пульсті өлшеу

Пульс — спортшы үшін ең маңызды сипаттама, оның негізінде жүктеме таңдалады, жаттығулардың оңтайлы режимі әзірленеді, ағзаның жағдайы бақыланады және жаттығулар арасындағы үзілістердің ұзақтығы анықталады. Пульсометрі бар жаттығу құрылғылары ағзаға түсетін жүктемені қадағалауға және жаттығулар қарқындылығын бақылауға мүмкіндік береді. Жаттығу кезінде пульсті өлшеу үшін екі алақанды тұтқаларға қойып, дисплейде ағымдағы ЖСЖ мәні көрсетілетін ПУЛЬС терезесінде ақпараттың пайда болуын күту керек.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жаттығу құрылғысы медициналық бұйым емес және де оны диагностикалық немесе өзге медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды! Жаттығу компьютерінің дисплейіндегі жүрек ырғағының көрсеткіштері мен нақты мәндер арасында айырмашылық болуы мүмкін!

7.3 Жаттығу процесін ұйымдастыру

Жаттығулар бағдарламасын біртіндеп орындай бастаңыз да, апта сайын жаттығулар көлемін арттыра беріңіз. Қысқа уақыт жаттығудан бастаңыз. Өзіңізге тым қиын мақсаттар қоймаңыз және шамадан тыс жүктемеден аулақ болыңыз, өйткені бұл денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Негізгі жаттығуларға қоса кардиожүктеменің басқа да түрін орындаңыз (велосипед тебу, билеу, сыртта жүгіру және т. б.). Жарық күн сәулесі немесе жасанды (неон, галоген) жарық астында жаттықпаңыз. Жаттығу алдында әрқашан кем дегенде 5 минут бой қыздырып алыңыз.

Пульсіңізді үнемі тексеріп отырыңыз. Егер сізде пульс жиілігін (ЖСЖ) өлшейтін аспап болмаса, қандай аспап сатып алу керектігін дәрігермен кеңесіңіз. Жаттығулардың оңтайлы нәтижесіне жету үшін дәрігердің көмегімен жасыңыз бен дене дайындығыңыздың деңгейіне оңтайлы болатын ЖСЖ диапазонын анықтаңыз.

Жаттығу кезінде пульсті үш рет өлшеңіз:

1. Жаттығу басталар алдында (тыныштық пульсі);
2. Жаттығу басталғаннан кейін 10 минуттан соң (жүктеме пульсі немесе күйзеліс пульсі);
3. Жаттығу аяқталғаннан кейін 1 минуттан соң (қалпына келу пульсі).

Жүрек соғу жиілігі нақты адамның жасына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне байланысты болады. Әр жас үшін жоғарғы және төменгі шекті мәндермен шектелген ғылыми түрде негізделген рұқсатты ЖСЖ диапазоны бар. Келесі формулаларды пайдалана отырып, жас мөлшеріңізге сәйкес келетін ЖСЖ-нің жоғары шегін өз бетіңізбен анықтай аласыз:

Ерлерге:

220 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: ер адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 220 - 44 немесе минутына 176 соққыдан аспауы тиіс.

Әйелдерге:

226 санынан өз жасыңызды алу керек. Мысалы: әйел адам 44 жаста болса, сәйкесінше, максималды ЖСЖ 226 - 44 немесе минутына 182 соққыдан аспауы тиіс.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Жоғарыда келтірілген формулалар жалпыға ортақ болып табылады, әр адам ағзасының жеке ерекшеліктері бар. Жасыңызға, денсаулығыңыздың жағдайына және дене дайындығының деңгейіне сәйкес келетін жүрек соғу жиілігінің қауіпсіз мәндерін тек қана емдеуші дәрігер анықтай алады.

Қауіпсіздік пен жаттығу тиімділігін арттыру үшін жаттығуды бастамас бұрын дәрігерге қаралып, өзіңіздің оңтайлы ЖСЖ диапазоныңызды анықтап алыңыз.

Төменде келтірілген кесте сізге жаттығу үшін пульстің оңтайлы ЖСЖ анықтауға көмектеседі.

Жас	50–65%	65–75%	75–85%	65–92%	80–92%
20–23	100–128	130–148	150–167	130–181	160–181
24–27	98–125	127–145	147–164	127–178	157–178
28–31	96–123	125–142	144–161	125–174	154–174
32–35	94–120	122–139	141–157	122–170	150–170
36–39	92–118	120–136	138–154	120–167	147–167
40–43	90–115	117–133	135–150	117–163	144–163
44–47	88–112	114–130	132–147	114–159	141–159
48–51	86–110	112–127	129–144	112–155	138–155
52–55	84–107	109–124	126–140	109–152	134–152
56–59	82–105	107–121	123–137	107–148	131–148
60–63	80–102	104–118	120–133	104–144	128–144
64–67	78–99	101–115	117–130	101–141	125–141
68–70	76–98	99–113	114–128	99–138	122–138

Калориялардың анағұрлым қарқынды шығыны «аэробты аймақта» болады, ол максималды күйзеліс пульсінің 65–75% шегінде болады.

Мысалы, 40 жастағы ер адам үшін:

Пульстің максималды мәні 220 - 40 = 180 құрайды. «Аэробты аймақтың» жоғарғы шегі — $180 \times 75\% = 135$. «Аэробты аймақтың» төменгі шегі — $180 \times 65\% = 117$

Есіңізде болсын: ЖСЖ мәндері денсаулық жағдайының жалғыз көрсеткіші емес, сондықтан жаттығу кезінде хал-жағдайыңызды мұқият бақылау қажет.

Жаттығудан кейінгі пульстің қалыпты жиілігінің қалпына келуі физикалық дайындықтың жалпы көрсеткіші болып табылады. Мінсіз жағдайда жаттығу аяқталғаннан кейін 1-1,5 минут ішінде пульс қалыпты мәнге оралуы тиіс.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Пульсті бақылау жүйелері бұрмаланған, дәл емес деректерді көрсетуі мүмкін. Жаттығу компьютерінің пульсті өлшеумен байланысты көрсеткіштерін анықтамалық ақпарат ретінде қабылдау керек. Шамадан тыс дене жүктемелері ауыр жарақаттарға немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер жаттығу барысында әлсіздік не ауру белгілерін сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз!

Майдың анағұрлым тиімді жойылуын қамтамасыз ететін жаттығулардың оңтайлы режиміне әрқайсысы 40-50 минут алатын, аптасына кемінде 3-4 жаттығу кіреді. Одан да қарқынды жаттыққан кезде кемінде бір күн толық демалу қажет.

Жаттығу кезінде сұйықтықты көбірек ішіңіз. Адамға күніне 2–3 литр сұйықтық ішуге кеңес берілетінін ескеріңіз. Бірақ бұл қажеттілік жаттығу кезінде айтарлықтай арта түседі. Сіздің ішетін сұйықтығыңыз бөлме температурасында болуы тиіс.

7.4 Бой қыздыру және қалпына келтіру

Жаттығу алдындағы бой қыздыру ағзаңыздың жаттығуға бірқалыпты енуіне мүмкіндік береді де, спорттық жарақат алу қаупін айтарлықтай азайтады. Әдетте бой қыздыру буын қозғалғыштығына және бұлшықетті қыздыруға арналған жалпы физикалық жаттығулардан тұрады.

Төзімділік пен жылдамдық-күш көрсеткіштерін дамыту үшін көптеген бой қыздыру жаттығуларын жаттығу бағдарламасына қосып, негізгі жаттығу кезінде қарқындылығын немесе жүктемесін арттырып орындауға болады.

Бой қыздыруға созылу элементтері кіреді, олар жалпы қозғалғыштықты сақтау үшін маңызды және қарқынды жаттығу бағдарламаларында күш көрсеткіштерін арттыруға септігін тигізеді. Жаттығуды бастамас бұрын, шамамен 10 минут бойы күрт қимылдар жасамай, жайлап созылып, бой қыздырыңыз. Сіз осындай жаттығулардан жеке тізіміңізді жасап алып, бірнеше ай сайын аздап өзгертіп отырсаңыз болады.

Егер бір күні қатты шаршап, жоспарланған жаттығуға әліңіз жоқ болса, бой қыздыру мен созылу жаттығуларының қысқа кешенін жасаңыз, сөйтіп өзіңізге жеңіл жаттығу күнін жасаңыз. Нәтижесінде ағзаңыз келесі жаттығу күніне дейін жақсырақ қалпына келіп үлгереді.

Сонымен қатар, қалпына келтіретін бірнеше жаттығуды орындау арқылы жаттығуды дұрыс аяқтау да маңызды. Көбінде ол тыныс алу жаттығулары (соның ішінде еңкею, қолды көтеру және екі жаққа созу) және созылу жаттығулары. Бұл бұлшықетіңізге босаңсып, тезірек қалпына келуге, ал жүрекке тезірек тыныштық күйіне өтуге көмектеседі.

Бұл жаттығуларды жұмыстан немесе сабақтан кейін, жаттығу жоспарланбаған күндері де орындауға болады. Осылай стресті басасыз және күні бойы шаршаған бұлшықетті босаңсытасыз. Егер отырып істейтін жұмыста жүрсеңіз, мұндай жаттығулар омыртқа ауруларының алдын алуға көмектеседі.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу алдында статикалық созылуға арналған жаттығуларды орындамаған жөн, бұл жаттығулар бүкіл дене бұлшықеті жақсы қыздырылған кезде, жаттығудан кейін орындауға арналған. Мұндай жаттығуларды бой қыздырмай жасаған кезде жарақат алу қаупі артады. Одан басқа, созылудың бұл түрі босаңсытуды көздейді, сондықтан созылған бұлшықеттермен кейінгі жаттығудың тиімділігі 15–20% төмендейді.

7.5 Бой қыздыруға арналған базалық жаттығулар

- **Мойын және иық**
Түреген тұрған қалыпта басты алға және артқа, оңға және солға бес-алты рет еңкейтіңіз, басты алдымен бір жаққа, сосын басқа жаққа айналдырыңыз.
Иықты көтеріңіз және түсіріңіз, оларды шеңбер жасап синхронды түрде және кезек-кезек айналдырыңыз.
- **Қол**
Қолмен баяу сермеп, қолды кезек-кезек жоғары көтеріңіз және сәл артқа қарай созып, екі жаққа жайыңыз.
Екі жаққа жайылған қолмен иықта, содан кейін шынтақ буынында баяу айналдыра қимыл жасаңыз.
Қолды алға қарай созып, бірнеше рет жұдырық түйіп-ашыңыз, содан кейін жұдырық түйіп, қолбасын жан-жаққа айналдырыңыз.
- **Кеуде**
Кеуде мен арқа бұлшықеттерін созыңыз — алдымен арқаңызбен сыртқа қарай доға жасаңыз, содан кейін түзуленіңіз де, иықты артқа жіберіп, кеуде қуысын ашыңыз.
- **Бел**
Алға, артқа және екі бүйір жаққа бес-алты рет еңкейіңіз, жамбасты бірнеше рет бұрыңыз, корпусы да екі жаққа қарай баяу бұрыңыз.

- **Аяқ**

Біркелкі амплитудамен бірнеше рет аттап түсіңіз. Саныңызды жоғары көтеріп, бір орында біраз жүріңіз.

Аяқ басын айналдырыңыз.

Алға қарай баяу еңкейіңіз, аяғыңызды түзу ұстап, саусақтарыңызды бақайлардың ұшына тигізуге тырысыңыз.

Жаттығудан кейінгі созылу

Созылуды бастар алдында:

Тынысыңыз бен ЖСЖ қалпына келгенше күтіңіз. Бір жұтым су ішіңіз.

Өзіңізге орын дайындаңыз: гимнастикалық кілемшені төсеңіз, тірек табыңыз (мысалы, швед қабырғасы), өзіңізді айнадан көріп тұратын жерге жайғасуға тырысыңыз.

Созылмалы таспаны дайындаңыз — ол қозғалуға қиын қалыптарда денені ұстауға көмектеседі.

Созылу кезінде:

Жаттығуға белсенді қатыстырылған бұлшықет топтарымен жұмыс істеңіз. Барлық қимылды бірқалыпты және біртіндеп орындаңыз — серпіліп немесе жұлқына жұмыс істеудің қажеті жоқ.

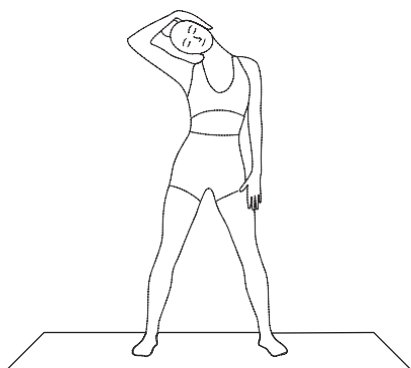
Бұлшықетті созбас бұрын оны босаңсытыңыз.

Не сезетініңізді қадағалаңыз — созылу мен жағымды ауырсыну сезімі – қалыпты жағдай, ал кенеттен қатты және ашып ауыру сезімі болмауы тиіс.

Жаттығуларды жұптасып жасамаңыз — басқа адам сіздің не сезетініңізді білмейді, сондықтан шамадан тыс басып не тартып жіберуі мүмкін.

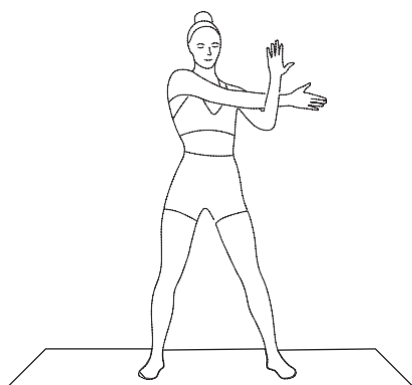
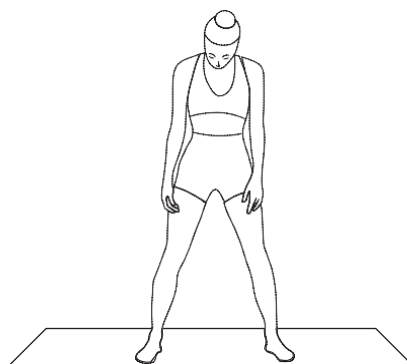
Қалыпты дем алыңыз, тыныс алуды тоқтатпаңыз. Өр қалыпта 30 секундтан артық болмаңыз.

Созылуға арналған базалық жаттығулар



Мойын

Басыңызды екі жаққа және алға қарай бірқалыпты иіңіз, алақанмен жұмсақ баса отырып көмектесіңіз.



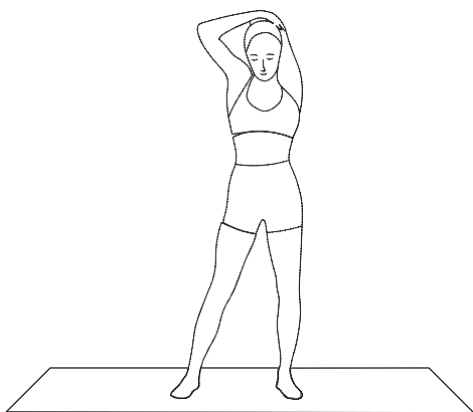
Иық

Қолды еденге параллель етіп созыңыз (оң қолды — солға, сол қолды — оңға), екінші қолмен шынтақ тұсына ақырындап басыңыз.



Бицепс

Қолыңызды алға созыңыз, алақаныңызды жоғары қаратып ұстаңыз. Екінші қолмен саусақтардан басып, төмен қарай тартыңыз.



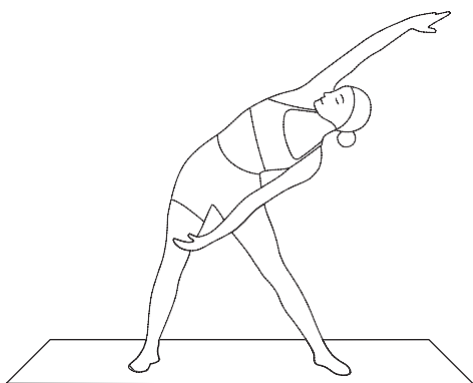
Трицепс

Шынтағыңызды бүгіп, қолыңызды арқаға апарыңыз. Саусақтарыңызды омыртқа бойымен төмен қарай түсіруге тырысыңыз, екінші қолмен шынтақтан аздап басыңыз.



Кеуде

Қолды артқа қарай жіберіп, саусақтарды айқастырып, жоғары қарай созыңыз.



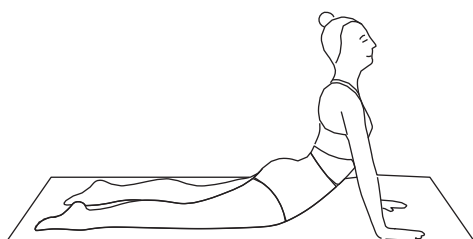
Іш бұлшықеттері

Оң қолды жоғары көтеріп, корпусты солға қарай еңкейтіп, солға қарай созылыңыз. Қимылды екінші қолмен қайталаңыз.



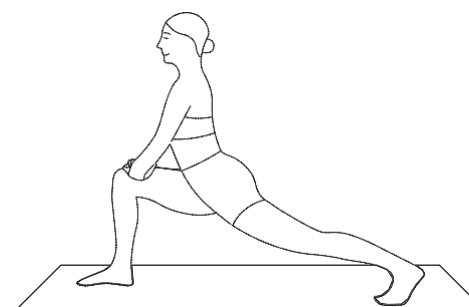
Арқа және омыртқа

Аяқты иық деңгейіне қойыңыз, сәл бүгіп, төмен қарай еңкейіңіз де, саныңызды құшақтап алыңыз. Корпусты төмен қарай созыңыз. Қолды аяқ саусақтарына қарай созып, тигізуге тырысыңыз.



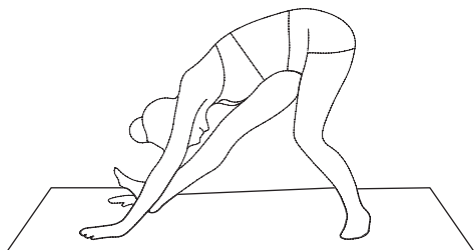
Пресс

Екпетінен жатыңыз, қолыңызға тіреліңіз, престі соза отырып, денеңізді жоғары қарай көтеріңіз. Басты түзу ұстаңыз.

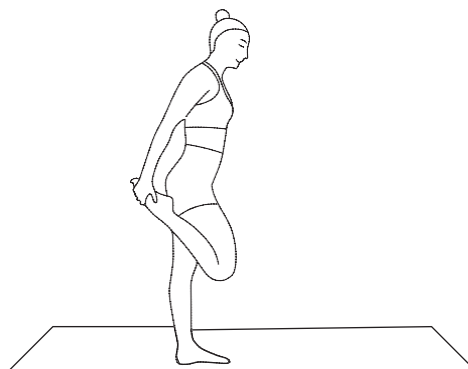


Аяқ

Алға қарай аттап түсіп, корпусты тірек аяқтың тізесіне қарай еңкейтіңіз, сонда екінші аяқтың балтыр және тақым бұлшықеттерін созасыз.



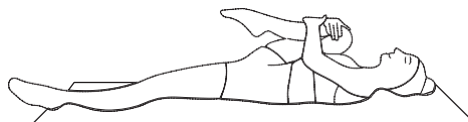
Алға қадам жасап, аяқты өкшеге қойыңыз. Салмақты екінші аяққа түсіріңіз, оны сәл бүгіңіз. Қолыңызды тізеге қойып, төмен қарай еңкейіңіз де, сан бицепсін және тақым сіңірлерін созыңыз.



Тізені бүгіп, аяқты артқа жіберіңіз де, аяқ басынан ұстаңыз. Квадрицепсті созу үшін табанды бөксеге қарай басыңыз.

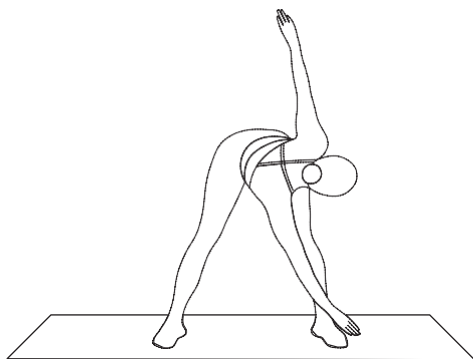


Бір аяқпен алға алшақ аттап түсіп, қолды жоғары көтеріңіз де, шап бұлшықеттерін созыңыз.



Сан және бөксе

Тізені бүгіп, аяқты көтеріңіз де, саныңызды ішке қарай басыңыз. Сан бицепсі мен бөксе бұлшықеттерін созу үшін қолмен сирақтан басыңыз.



Бүкіл дене үшін

Диірмен — қарқынды жаттығудан кейін бүкіл дене бұлшықеттерін созуға арналған классикалық жаттығу. Аяқты иық деңгейінен алшақ қойып, қолды екі жаққа жайыңыз, алға қарай еңкейіңіз де, саусақтармен кезек-кезек бақайларыңызға тигізіңіз (немесе әзірше бақайларға тигізе алмасаңыз, қолды соларға қарай созыңыз).

8 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖӘНЕ ЖӨНДЕУ



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсетуді немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері ғана жүзеге асыруы тиіс.

8.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Ұқыпты пайдалану мен уақтылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріп жүріңіз, қажет болса, еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының тұтқасын, отырғышын, педальдарын және жаттығу құрылғысының басқа бөлшектерін суға немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған жұмсақ түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымданбағанын қарап, тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең орналасуын тексеріп жүріңіз, қажет болған жағдайда еден қисықтығы компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтердің бекітілуін тексеріп жүріңіз, олар былқылдамай, тығыз бекітіліп тұруы тиіс;
- жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз;
- жаттығу құрылғысындағы электрондық құрылғылардың (батырмалар, сенсорлар, датчиктер және т. б.) жұмысын тексеріп жүріңіз.

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

8.2 Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.

8.3 Жаттығу құрылғысын жөндеу

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) кеңес бермеген аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілді қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

9. ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ТАСЫМАЛДАУ, САҚТАУ ЖӘНЕ КӘДЕГЕ ЖАРАТУ

9.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе сапасы соған ұқсас қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйде ғана қайта тасымалдауға болады.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін, олар қатты діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын артық селкілдетпеңіз, биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалданған кезде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

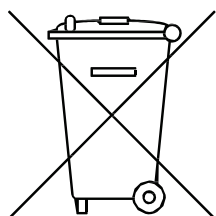
9.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы +10 °C – +35 °C және ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 75% аспайтын жерде сақталуы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайларда, сонымен қатар шаң басқан орынжайларда және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаған жөн.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл мен сілті булары) болмауы тиіс. Жаттығу құрылғысы сақталатын жерде аэрозольдарды шашыратпаңыз.

9.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қоқыспен бірге тастауға болмайды.



Жаттығу құрылғысы мен пайдаланылған қуат беру элементтері қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнама нормаларына сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс. Жаттығу құрылғысын және пайдаланылған қуат беру элементтерін дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды сақтауға және қоршаған ортаға және адамдардың денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын және пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату ережелері және кәдеге жарату мен қайта өңдеуге қабылдау пунктері туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

[illegible]

Сауда маркасы: KETTLER Моделі: FORZA S5 Қытайда жасалған.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына – 3 жыл, қаңқасына – 7 жыл

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер» ЖШҚ. Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясы заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

Кепілді жөндеу кезінде немесе заңмен қарастырылған өзге де талаптар қойылған кезде тауардың сатып алынған күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қояңызды сұраймыз.

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарламай, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгертулер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

FORZA S5. Пайдалану және құрастыру жөніндегі нұсқаулық. V.1.0.1.